

PC 日誌

練習日	2013年7月13日
天気	晴
アスリート名	大坂省悟

メニュー (全体)

項目	練習内容
内容1	準備体操
内容2	ウォーキング(2000m、花見)
内容3	2000m走

短距離グループ：大坂、阿久沢、北山

内容1 スタートの練習

内容2 ダッシュの競争

内容3 体操

内容4 ふくらはぎのストレッチ

コメント

ウォーキング中にアーティチョークの花を見ました。薄紫できれいでした。何年前にも県民村で見ました。気候は厳しい暑さだったです。運動してて超大量に汗が出ました。